

びんご運動公園

びんご運動公園で、テニススクール開講

みんなで楽しく体を動かしましょう。

びんご運動公園 テニススクールの特長

- 楽しく本格的なレッスンを個性&経験豊かなコーチ陣が指導します。
- 屋内コートだから、雨、風、日焼けを気にせず快適プレー。
- 少人数制だから、1人1人に細かく指導。
- 多様なメニュー&豊富なクラスで、様々なニーズにぴったり!
- 初めての方、ご年配の方、運動が苦手な方でも大丈夫!
- 足腰にやさしい、人工芝コート!

5月9日開講!
月曜~金曜



初回特典
入会金 通常 6,480円が **0円**
※6月末日までに申込み、月額受講料をお支払いの方



各クラスのご案内

●キッズクラス (対象:4歳~)

スポンジボールや柔らかなボールを使用してボールゲームの楽しさを知ってもらいます。成長期の身体に無理のないプログラムなので、小さいお子様にオススメのクラスです。



●ジュニアクラス (対象:6歳以上、1時間コースと、1時間30分コースがあります)

ラケットを初めて握るクラスから、様々なショットやゲームを学びジュニア選手を育成するクラスがあります。テニスを通して忍耐力、想像力、社交性、協調性を伸ばしていくにはぴったりのクラスです。



●初級・初中級クラス (午前コース、午後コース、ナイターコースがあります)

ラケットを初めて握る方から、もう少し基本をマスターしたい方を対象に指導します。日頃の運動不足を解消し、なおかつテニスをご家庭やご友人と共に楽しめます。懇切丁寧なレッスンカリキュラムのクラスです。



●中級クラス (午後コースと、ナイターコースがあります)

県・市大会等の大会入賞を目指す方を対象に指導します。戦術を含め総合的に技術・競技力の向上が望める充実したレッスンです。安定したショットと、より高度なテクニックが学べるクラスです。



各クラスの実施時間と月額参加料

※通常は入会金6,480円が必要です。※掲載料金は全て税込です。

時間	月	火	水	木	金	定員	月額受講料
10:30~12:00	初級クラス	初級クラス	初級クラス	初級クラス	初中級クラス	8名	8,640円
13:00~14:30	初中級クラス	中級クラス	初中級クラス	初中級クラス	中級クラス	8名	8,640円
15:45~16:45	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	6名	5,400円
16:50~17:50	ジュニアクラス (1時間)	ジュニアクラス (1時間)	ジュニアクラス (1時間)	ジュニアクラス (1時間)	ジュニアクラス (1時間)	8名	6,480円
17:55~19:25	ジュニアクラス (1時間30分)	ジュニアクラス (1時間30分)	ジュニアクラス (1時間30分)	ジュニアクラス (1時間30分)	ジュニアクラス (1時間30分)	8名	8,640円
19:30~21:00	初級~初中級クラス	初中級~中級クラス	初級~初中級クラス	初級~初中級クラス	初中級~中級クラス	8名	9,720円

※クラスによっては開講できない場合がございます。

『テニススクール』のお問い合わせ、お申込みは、フォレストコーストまで。

TEL. 084-946-5759

営業時間 / 月~金 10:30~22:30 土 9:00~21:00

テニススクールの会場はびんご運動公園です



びんご運動公園

トップス広島の本格的な技術向上スクールから、お手軽な健康づくり、体力づくりの講座まで。

広島のプロアスリートによる『技術向上スクール』を毎月開講!

6月 中国電力陸上競技部OB選手が本格的な「走り」を楽しく指導いたします。

陸上競技 技術向上スクール

[担当/中国電力陸上競技部]

参加料 500円 **対象** 親子 **定員** 約50名

準備物 ・着替え・給水ドリンク(多めに)・雨天が予想される場合は室内用シューズ
・帽子(任意)・熱中症予防に配慮した服装(通気性の良い動きやすい服)

開催日時 6月11日(土) 14:00~16:00 **場所** 陸上競技場トラック



OBプロフィール
・2005年4月入社、2015年2月引退、出身校/新澤大学
■駅伝成績
・大学時代は箱根駅伝4連覇達成(4年時は主将 ※4回出場)
・2012年1月 ニューイヤー駅伝(区間9位/総合9位)
■マラソン
・2007年2月 青森30キロマラソン(優勝/自己ベスト)
・2013年2月 東京マラソン2013(19位/自己ベスト)

田中宏樹



OBプロフィール
2002年4月入社、2014年1月引退、出身校/早稲田大学
■駅伝成績
・2007年1月 ニューイヤー駅伝(区間11位/総合優勝)
・2008年1月 ニューイヤー駅伝(区間11位/総合2位)
■マラソン
・2005年3月 全日本実業団ハーフマラソン(5位/自己ベスト)
・2013年11月 神戸マラソン(優勝/当大会新記録)

新井広憲

お子様から、ご年配の方まで、楽しく、笑顔で体を動かして健康づくり!

キッズスイミングスクール 第1期 4月~6月

●わんぱくキッズ(土曜日) 9:20~10:05 / 定員20名 / 対象:満3歳~未就学児 **残り僅か**

●すくすくキッズ(土曜日) 10:05~10:50 / 定員20名 / 対象:満3歳~未就学児 **残り僅か**

●ジュニアA(初級)(土曜日) 11:00~12:00 / 定員20名 / 対象:小学1年生~小学6年生 **満席**

●ジュニアB(中級)(土曜日) 12:00~13:00 / 定員20名 / 対象:小学1年生~小学6年生 **満席**

●ジュニアC(上級)(土曜日) 13:00~14:00 / 定員15名 / 対象:小学1年生~小学6年生 **満席**

回数 全10回/年4クール **受講料** 8,000円/1クール
専用泳帽 500円
■準備物/水着(自由)、専用泳帽、タオル、受講証(初回にお渡しします)



アクアピクス

水中で音楽に合わせて行なうフィットネス運動です。浮力によって身体への負担が少なく、心肺機能の向上とシェイプアップを図ることを目的としたプログラムです。楽しく運動不足を解消しましょう。

開催日時 4月~6月(水・木曜日) 10:00~10:45 **参加料** 5,000円/全10回 (1回参加:600円)

場所 25mプール **対象** 高校生以上 **定員** 30名

はつらつ水中運動

専用の浮き具や水中ダンベルを使って、浮力や水の抵抗運動を取り入れることで陸上でのトレーニングより安全に全身運動ができます。

開催日時 4月~6月(金曜日) 13:00~14:00 **参加料** 4,000円/全8回 (1回参加:600円)

場所 25mプール **対象** 高校生以上 **定員** 10名

大人スイム

はじめに泳ぎを習う方から泳力向上させたい方まで水泳の基礎から練習する教室です。泳ぐことにより筋力や心肺機能を向上させ健康増進を図ります。

開催日時 4月~6月(月曜日) 19:00~20:00 (火曜日) 13:00~14:00 (金曜日) 10:00~11:00 **参加料** 6,400円/全8回 (1回参加:900円)

場所 25mプール **対象** 高校生以上 **定員** 10名

マットサイエンス

ヨガやピラティスで体幹(コア)を鍛える最新プログラムです。全身の体力向上・柔軟性・バランス力を高め、特に体幹(コア)に重点を置いて身体を安定させる力をつけ、姿勢の改善・健康増進を目指します。

開催日時 5月~6月(月曜日) 10:00~10:45 **参加料** 5,600円/全7回 (1回参加:900円)

場所 サブアリーナ・視聴覚室 **対象** 高校生以上 **定員** 20名

ZUMBA

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能を向上させ、多くのカロリーを消費するので脂肪燃焼させる効果が期待できます。

開催日時 5月~6月(水曜日) 14:00~15:00 **参加料** 5,600円/全10回 (1回参加:900円)

場所 サブアリーナ **対象** 高校生以上 **定員** 20名

パーソナルヨガ

調身・調息・調心をベースに個人に合ったペースで行えるのがヨガです。身体をきれいに整えながら、ストレスをためない生活続けられる内容です。自分の身にはじましましょう!

開催日時 4月~6月(水曜日) 19:00~20:00 **参加料** 6,000円/全10回 (1回参加:700円)

場所 視聴覚室 **対象** 高校生以上 **定員** 20名

生活筋力向上プログラム

日常生活と似て「完全に活動的に暮らすこと」が出来る期間のことを行います。「年をとったら、身体の機能が低下するのは仕方ない」と諦めず、なるべく若い世代と同等の生活を送りたい。いつまで自分らしく元気に暮らすためにこの機会に筋力向上を目指しましょう。

開催日時 5月~6月(木曜日) 10:00~10:45 **参加料** 4,200円/全10回 (1回参加:700円)

場所 視聴覚室 **対象** 60歳以上 **定員** 20名

ファイティングビート

格闘技の動きを軽快なビートに合わせて行うことでストレス発散や筋力増進を期待できるエクササイズです。

開催日時 5月~6月(水曜日) 14:00~15:00 **参加料** 5,600円/全7回 (1回参加:900円)

場所 サブアリーナ **対象** 高校生以上 **定員** 20名

スローコンディショニング

ヨガやピラティスの要素を取り入れたスロートレーニングでじっくりと体の奥から動かしていきます。自分の身体を自分で整え、じっくりと身体の奥からほぐす。伸ばす。そして整えていくことで、姿勢よくスムーズに日常生活の動きを行えるようになり、怪我をしにくく緩やかに身体になっていきます。

開催日時 4月~6月(金曜日) 10:00~10:45 **参加料** 6,000円/全10回 (1回参加:700円)

場所 サブアリーナ **対象** 高校生以上 **定員** 20名

燃焼サーキット

健康増進や持久性を高めるための簡単な筋力系、有酸素運動を組み合わせたサーキット運動を行います。身体の機能を高めながら、楽しくてしなやかな身体作り。バランスボール、有酸素運動にステップ台などを使用して、脂肪を効果的に燃焼させます。運動不足解消・ストレス解消に効果的です。

開催日時 4月~6月(金曜日) 11:00~11:45 **参加料** 5,000円/全10回 (1回参加:600円)

場所 サブアリーナ **対象** 高校生以上 **定員** 30名

ビューティヨガ

調身・調息・調心をベースに個人に合ったペースで行えるのがヨガです。身体をきれいに整えながら、ストレスをためない生活続けられる内容です。時間がかかり、より深い内容を行います。

開催日時 4月~6月(日曜日) 17:00~18:30 **参加料** 7,500円/全10回 (1回参加:850円)

場所 視聴覚室 **対象** 高校生以上 **定員** 20名

ピラティス

ピラティスとはリハビリを目的として生み出されたエクササイズです。身体の土台を安定させ、筋肉が正しく機能していき内面からの健康と美をとりとめます。

開催日時 4月~6月(日曜日) 19:00~20:00 **参加料** 6,000円/全10回 (1回参加:700円)

場所 視聴覚室 **対象** 高校生以上 **定員** 20名

※掲載料金は全て税込です。

『トップス広島による技術向上スクール』と、『各教室、講座』のお問い合わせ、お申込みは、びんご運動公園管理事務所まで。

TEL. 0848-48-5446

〒722-0022 尾道市栗原町997

<http://bingo-sportspark.com>

